

# 5-TAGE-RETREAT EMOTIONALE SELBSTFÜHRUNG



open agile  
for better work

Oftmals sind es negative Gefühle wie Angst, Wut oder Scham, die uns davon abhalten eigene Ziele und Verantwortungsbereiche gegenüber Kolleginnen und Kollegen zu artikulieren und schließlich durchzusetzen.

In dem Retreat zur emotionalen Selbstführung lernen Teilnehmende, wie diese belastenden Emotionen überhaupt entstehen und wie sie diese zielgerichtet steuern können.

Gemeinsam identifizieren wir die typischen Denkfallen von Fach- und Führungskräften, überprüfen diese auf Funktionalität und entwickeln schließlich zielführende Denkmuster.

## VORTEILE

- In diesem 5-tägigen Selbsterfahrungs-Retreat zur emotionalen Selbstführung lernen Teilnehmende wie sie ihre Gedanken achtsam beobachten und dysfunktionale Emotionen zielgerichtet steuern können.
- Dieses Retreat teilt mit den Teilnehmenden spannende wissenschaftliche Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie und gibt wertvolle Impulse zur erfolgreichen Selbstführung.
- Teilnehmende bekommen einen breiten Werkzeugkasten, um das Gelernte auch in der Praxis zu üben und schließlich nachhaltig zu kultivieren.

## INHALTE DES RETREATS

### Tag 1)

- Check-in, Kennenlernen, Erwartungsklärung
- Philosophische Grundlagen und Impulse
- Einführung in den Prozess der Selbstführung

### Tag 2)

- Das kognitive Modell der Emotionsentstehung
- Das SKRZ-Modell als Selbsthilfe-Tool
- Dysfunktionale Konzepte identifizieren

### Tag 3)

- Prüfen der Konzepte auf Angemessenheit
- Typische Denkfallen von Führungskräften
- Disputieren von SKRZ-Modellen

### Tag 4)

- Führen von sokratischen Dialogen
- Entwicklung von zielführenden Denkmustern
- Aufstellung von Übungsleitern

### Tag 5)

- Neue funktionale Konzepte bahnen
- Übungen in senso und in vivo
- Gemeinsamer Ausklang

## LEISTUNGEN

- 5-Tage-Retreat „Emotionale Selbstführung“
- Übernachtungen & Vollpension
- Wellness (Saunen und Schwimmbad)
- Golf & Fun – Einführung in den Golfsport inkl. Challenges
- Morgendliche Meditation
- 1:1 mit Führungskräfte Coaches & Kognitiven Verhaltenstherapeuten

## RETREAT 2026

- **26.10.2026** (Montag) um **10:00 Uhr** bis zum **30.10.2026** (Freitag) um **15:00 Uhr**
- **Treudenberg Resort Hamburg**  
Lemsahler Landstraße 45  
22397 Hamburg

## INVEST

2.975,00 € (inkl. 19% MwSt.)

Open Agile GmbH | Geest Höfe 3B | 27793 Wildeshausen  
Geschäftsführer: Andreas Eilers

✉ kontakt@open-agile.de | www.open-agile.de | ☎ +49(0)421 22347567  
St.-Nr.: 60 125 12536 | USt-IDNr.: DE347437050  
Bankverbindung: GLS Bank | IBAN: DE26430609671261829700